

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia saat ini telah memasuki era baru yaitu era reformasi dengan ditandai oleh adanya perubahan-perubahan yang cepat disegala bidang menuju kepada keadaan yang lebih baik. Tuntutan reformasi total juga terjadi dalam bidang kesehatan, dimana terdapat lima fenomena utama yang mempengaruhi keberhasilan pembangunan kesehatan yaitu perubahan pada dinamika kependudukan, temuan substansial IPTEK kesehatan/kedokteran, tantangan global, perubahan lingkungan dan demokrasi disegala bidang. Berdasarkan pemahaman terhadap situasi tersebut mendorong pembangunan kesehatan nasional kearah paradigma baru yakni paradigma sehat. Dimana pemikiran dasar sehat berorientasi pada peningkatan kesehatan, bukan hanya penyembuhan pada orang sakit (*curative*), tetapi kebijakan yang lebih ditekankan kearah pemulihan (*rehabilitative*) peningkatan (*promotive*) dan upaya pencegahan (*preventive*).

Fisioterapi merupakan tenaga kesehatan yang memiliki tugas pokok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi suatu organ tubuh serta berperan penting dalam mencegah dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Salah satunya adalah agar tercapai suatu kebugaran (*physical fitness*), yaitu keadaan badan sehat, mampu melakukan kerja sehari-hari tanpa kelelahan yang

berarti dan masih memiliki sisa tenaga untuk menikmati waktu senggang atau kesenangan dan kegiatan tambahan yang mendadak (Busse & Blazer, 1999).

Menurut *Baley et al*, (1987) unsur-unsur kebugaran terdiri dari daya tahan (*endurance*), kekuatan otot (*strength*), tenaga ledak (*power*), ketangkasan (*agility*), kelenturan (*fleksibility*) dan keseimbangan (*balance*). Diantara unsur-unsur tersebut, penulis akan membahas lebih mendalam mengenai keseimbangan (*balance*), dimana merupakan komponen yang paling penting dan mendasar dari aktivitas sehari-hari. Keseimbangan dan kontrol postural didefinisikan sebagai kemampuan untuk menjaga *equilibrium* dalam bidang gravitasi dengan menjaga atau meningkatkan COM (*Center of Mass*) diatas BOS (*Base of Support*) (Shumway-Cook, 1995). Keseimbangan membutuhkan interaksi yang kompleks dari sistem muskuloskeletal dan sistem persyarafan.

Keseimbangan merupakan proses mempertahankan pusat gravitasi agar tetap berada pada bidang tumpu, agar semua resultan yang ada menjadi nol dan dalam posisi seimbang. Keseimbangan yang diperlukan seseorang untuk mempertahankan posisi tertentu adalah keseimbangan statik, sedangkan kemampuan tubuh menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan atau aktivitas fungsional merupakan keseimbangan dinamis (Bougie, 2001).

Perkembangan gerak pada masa anak ini akan terjadi perkembangan fisik yang makin jelas, khususnya yang terkait dengan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi (Afendi, 2007). Anak-anak seperti yang kita ketahui

sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan, terutama pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat. Secara jelas hal tersebut dapat di lihat pada pertumbuhan motorik, koordinasi otot-otot dan kecepatan jasmaninya menunjukkan kemajuan-kemajuan yang signifikan.

Pertumbuhan dan perkembangan motorik yang sangat mencolok jika tidak adanya keseimbangan yang baik terkadang pada anak sering terjadi gangguan-gangguan seperti terlihat pada gerakan yang berlebihan (*over flow movements*), kurang koordinasi dalam aktivitas motorik dan kesulitan dalam koordinasi motorik halus (*fine motor*), kurang dalam penghayatan tubuh (*body image*), dan kurang pemahaman dalam hubungan keruangan atau arah (*confused laterality*). Sehingga sering terjadi kesalahan dalam bergerak ataupun bergerak secara tidak sengaja, serta terjatuh secara tiba-tiba. Oleh karena itu pertumbuhan keterampilan motorik, baik motorik kasar maupun motorik halus pada anak, tidak akan berkembang melalui kematangan begitu saja, melainkan keterampilan itu harus di latih dan dipelajari agar tercipta keseimbangan yang baik pula (Azhar, 2010).

Beberapa penelitian mengenai kapan tepatnya fungsi dari keseimbangan dan kontrol postural tercapai pada anak-anak saat ini masih belum jelas dan masih penuh kontroversi, padahal pada usia anak-anak kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh sangatlah penting karena pada usia tersebut anak-anak mulai belajar untuk lebih dapat mengenal lingkungannya (Nina, 2009).

Kemampuan untuk mempertahankan postur diatur oleh kontrol system yang kompleks yaitu oleh sistem visual, vestibular dan somatosensoris. Perkembangan dari ke tiga sistem ini terjadi pada usia yang berbeda, sistem somatosensoris yang lebih dahulu mencapai fungsinya, lalu diikuti oleh visual dan kemudian sistem vestibular (Hirabayashi *et al*, 2005). Menurut Shumway-Cook & Woollacott (1985) perkembangan yang paling besar dari integrasi sensoris telah banyak ditemukan terjadi antara usia 4-6 tahun dengan respon terhadap perubahan kondisi sensoris menjadi serupa seperti yang ditunjukkan oleh orang dewasa ketika berusia 7-10 tahun. Sementara beberapa penelitian mengatakan bahwa anak-anak pada usia 9 tahun kebawah kemungkinan dapat menunjukkan strategi kontrol postural yang sama dengan dewasa (Shumway-Cook & Woollacott, 1985). Pertumbuhan selama masa antara 6-9 tahun begitu cepat. Kebanyakan anak mencapai pola yang matang melalui ketrampilan motorik dasar, dan postur serta keseimbangan mereka menjadi lebih baik. Mereka mulai pada tahap belajar ketrampilan-ketrampilan transisi yang bersifat gerakkan-gerakkan dasar yang dikombinasikan serta bervariasi. Aktivitas olahraga pada masa ini perlu menekankan ketrampilan pokok yang mendukung perkembangan ketrampilan-ketrampilan transisi tersebut serta mampu meningkatkan keseimbangannya. Aktivitas olahraga yang sesuai diantaranya adalah sepakbola, berenang, berlari, meluncur, serta senam (Purcell, 2005).

Secara umum masyarakat awam sudah mengetahui manfaat berolahraga terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh. Hal ini terbukti sudah berapa banyak macam olahraga atau senam yang ada di masyarakat luas. Di berbagai negara telah di

kenal dan sangat menjamur senam-senam (*gymnastic*) yang ditujukan untuk semua usia. Dan senam ini bertujuan untuk mengenalkan dunia tentang *gymnastic*, *tumbling*, dan *cheerleading* khususnya kepada anak-anak dengan suasana yang menyenangkan dan nyaman (Anonym, 2008). Senam ini merupakan jenis senam yang unik yang menempati posisi tertinggi dalam kompetisi terutama di negara-negara maju seperti Australia, serta negara-negara bagian Eropa lainnya. Dan untuk dapat menciptakan gerakan-gerakan dalam senam ini dibutuhkan keseimbangan yang sangat baik (Prassas, 2005).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian *gymnastics exercise* terhadap keseimbangan anak usia 8 sampai dengan 9 tahun dengan *modifikasi Clinical Test Of Sensory Interaction and Balance (mCTSIB) with Static Standing Ballance and Dynamic Standaing Ballance* yang telah diuji realibilitasnya oleh Elisabeth Geldhof (2006) pada anak usia 9-10 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Keseimbangan diketahui sebagai salah satu dari kemampuan yang mendasari seseorang untuk bergerak atau melakukan suatu *motor performance* (Rarick & Dobbing, 1975). Dimana memerlukan interaksi yang kompleks dari sistem sensoris yang terdiri atas vestibular, visual, somatosensoris termasuk didalamnya propioseptor dan sistem motoris yang terdiri atas otot, sendi dan jaringan lunak yang lain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan diantaranya adalah faktor usia, jenis kelamin, serta aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan faktor yang mengambil peranan penting dalam keseimbangan pada anak.

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang secara substansial meningkatkan penggunaan energi dan dapat berupa kegiatan sehari-hari (berjalan dan bermain) maupun aktivitas olahraga seperti berenang, bersepeda, dan senam. Aktivitas fisik mempunyai efek positif terhadap keseimbangan tubuh atau faktor risiko jatuh, yaitu meningkatkan keseimbangan, kemampuan fungsional, mobilitas, kekuatan dan tenaga, koordinasi dan gaya berjalan serta menurunkan depresi dan ketakutan terhadap jatuh (Skelton, 2001).

Keseimbangan dan menjaga sikap tubuh (*balance and maintenance of posture*), anak belajar melalui aktivitas-aktivitas sehingga ia menyadari dan menjaga hubungan antara kekuatan dan gaya berat. Anak akan selalu bereaksi terhadap gaya gravitasional dalam setiap situasi. Dengan matangnya perkembangan motorik (gerak) anak maka akan meningkat juga keseimbangannya baik statis ataupun dinamis. Sedangkan pertumbuhan dan perkembangan ketrampilan motorik, baik motorik kasar maupun motorik halus pada anak, tidak akan berkembang melalui kematangan begitu saja, melainkan keterampilan itu harus di latih dan dipelajari (Azhar, 2010).

Oleh karena itu perlu dilakukan pembinaan, pemeliharaan dan pelayanan kesehatan. Tentunya akan lebih baik apabila upaya antisipasi dilakukan sejak dini.

Secara umum telah diketahui oleh masyarakat awam manfaat berolahraga terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh.

Berangkat dari masalah tersebut penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian *gymnastics exercise* terhadap keseimbangan anak usia 8 - 9 tahun dengan *modifikasi Clinical Test Of Sensory Interaction and Balance (mCTSIB) with Static and Dinamic Standing Ballance*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat akan adanya keterbatasan peneliti baik waktu, tenaga, biaya, dan alat yang akan digunakan maka yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengaruh pemberian gerak dasar *gymnastics exercise* terhadap keseimbangan *static* dan *dynamic standing balance* pada anak usia 8 sampai 9 tahun di SD Gonilan 02.

D. Rumusan Masalah

Penulis merumuskan masalah yang akan diteliti adalah apakah ada pengaruh pemberian gerak dasar *gymnastics exercise* terhadap keseimbangan *static standing balance* dan *dynamic standing balance* pada anak usia 8 sampai 9 tahun di SD Gonilan 02?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian gerak dasar *gymnastics exercise* terhadap keseimbangan *static standing balance* dan *dynamic standing balance* anak usia 8 sampai dengan 9 tahun.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian *gymnastics exercise* terhadap keseimbangan pada anak.

2. Bagi IPTEK

Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang fisioterapi dalam keseimbangan pada anak.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah wacana dan khasanah pengetahuan terutama dibidang fisioterapi agar dapat meningkatkan mutu pendidikan.

4. Bagi Masyarakat

Sebagai sarana edukasi dan informasi serta agar menyadari pentingnya keseimbangan dalam melakukan segala hal dan diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi masyarakat.